

食中毒に気をつけましょう。

ジメジメ、気温も高くなる時期に心配なのが食中毒。細菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」を基本に、食中毒を防ぐ対策をしましょう！

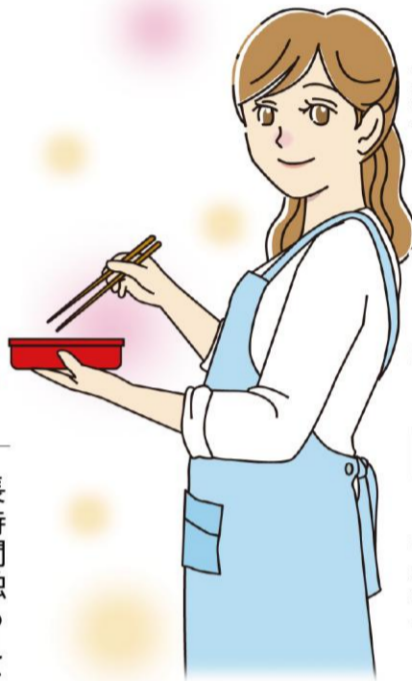
皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「食中毒」です。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが速くなるそうです。また、細菌の多くは、湿気を好むので、ぜひ対策をしましょう。

買い物や調理で気をつけること

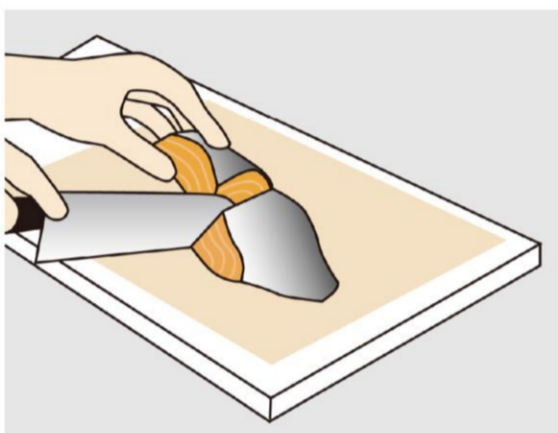
●**買い物時の対策**…肉や魚などの汁がほかの食品につかないよう、ビニールに入れるのはもちろん、口をテープで留めることで、汁が漏れ出るのを防ぐことができます。また、生ものを買ったたら、寄り道せずに帰宅し、すぐ冷蔵庫に入れましょう。

●**調理時の対策**…肉や魚、卵を扱う場合、必ず事前に手を洗い、それらを触った後も手を洗きましょう。野菜などの食材はよく洗い、土がついていればしっかりと落としましょう。



生ものを買うときは、保冷効果のあるエコバッグを持参し、さらに保冷剤を入れておくと良いでしょう。

包丁は食材を切るごとに洗いましょ。最初に生で食べる野菜や果物を切ってから洗い、その後生肉や魚を切るのもおすすめです。まな板をいちいち洗うのが大変なら、まな板の上にラップを敷き、キッチンパサミを使って切れば、まな板本体に触れることなく調理を進められます。魚をさばきたいとき、スパーの調理サービスを利用するのも手です。家での調理の手間が減らせ、生ものを



ホームセンターなどで見られる使い捨てのまな板シートを使うのも手です。



長時間触ることによる食中毒のリスクも減らせるかもしれません。予約炊飯をする場合、たとえば炊き込みご飯は要注意！炊飯器の中とはいえ、常温の水と食材を長時間も置いておくことで、雑菌が繁殖しやすくなるそうです。

使用後の包丁やまな板は、熱湯をかけるほか、殺菌効果が期待できるアル

●**弁当の対策**…作る前には手を洗い、弁当箱も洗って乾燥させたもののご使用を。詰める前に食品にも使えるアルコールで拭くのもおすすめです。作り置きのおかずを詰めるときはしっかりと温め、冷ましてから入れましょう。解凍プレートを使うと、時短で熱を逃がしてくれますよ。

弁当やペットボトルにも十分な対策&心がけを

●**弁当の対策**…作る前には手を洗い、弁当箱も洗って乾燥させたもののご使用を。詰める前に食品にも使えるアルコールで拭くのもおすすめです。作り置きのおかずを詰めるときはしっかりと温め、冷ましてから入れましょう。解凍プレートを使うと、時短で熱を逃がしてくれますよ。



糖分を含むペットボトル飲料は、長時間経つと、その糖分を栄養にして細菌が繁殖する恐れがあるので気をつけましょう！

●**ペットボトルもご注意ください**…飲みかけのものは細菌が増えやすいので、開封後は常温に長時間置かず、冷蔵庫で保存を。外出時に飲んでも帰宅後はすぐ冷蔵庫に入れ、早めに飲みましょう。コップに移して飲み、冷蔵庫保存しても雑菌が繁殖しないわけではないため、早めに飲みましょう。

頭の体操

間違いさがしゲーム

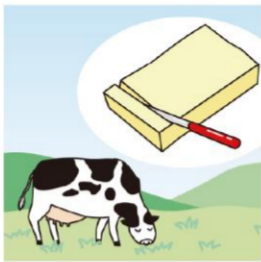
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 グラスフェッドバターとは？

最近、SNSで話題、スーパーでも見かけるようになった「グラスフェッドバター」。牧草 (grass) だけを食べて育った牛のミルクで作られたバターのことです。一般的なバターよりも濃い黄色をしているのが特徴で、コクがあり、上品な味わいとも言われています。エサとなる牧草には、ベータカロテンが多く含まれているのだとか。その濃い黄色は、まさにベータカロテンを多く含んでいるからだそうで、抗酸化作用があるので細胞を傷つける活性酸素の抑制が期待されると言われています。また、不飽和脂肪酸を多く含むことも魅力で、悪玉コレステロールを増やしにくくするのだそうです。見つけて手に入れてみたら、まずはシンプルなトーストでその味わいを楽しんでみて、料理やお菓子づくりに活用してみたいかながらう。



02 漢字のいろいろ

読み方を間違えがちな漢字や、同じ漢字でも違う読み方・意味があったり、時代の流れで読み方に変化があったりする漢字も。ちょっとご紹介します。読み方を間違えがちな漢字、たとえば「汎用」は「ぼんよう」と読んでしまいそうですが「はんよう」。「職人気質」はそのまま「しょくにんきしつ」と言いそうですが「しょくにんかたぎ」と読みます。違うことを表す際に使う「異にする」は「いにする」ではなく「ことにする」です。2つの読み方があるものに「発足」があります。「ほっそく」は、新しい組織などが立ち上がる時などに使われ「はっそく」は旅立つ、出発することを意味します。「世論」は本来「せろん」ですが、現在は「よろん」と呼ばれることも多いとか。グルメ番組などでよく聞く「肉汁」。本来は「にくじゅう」と読みますが、若い世代を中心に「にくじる」と読まれることが増えたことから、どちらも使われるようになったそうです。

03 面ファスナーを活用しよう！

手芸などに重宝する面ファスナー。便利な活用術をご紹介します。フロアワイパーにドライシートを設置する際、本体の差込口にシートを押し込んで固定しますが、掃除の途中でシートが外れることも。そこで、面ファスナーのフック面をフロアワイパーの底面の4つの角に貼ればシートが固定され、快適に掃除できます。リモコンを浮かせてスタンバイさせる際も便利。たとえば、テーブルの場合、その裏とリモコン本体の裏側に面ファスナーを貼るだけ。手に取りやすい場所を見定め、リモコンの電池取り換え口の邪魔にならないように貼りましょう。カーテンを閉めたときの微妙なすき間も、面ファスナーを使えばしっかり閉められます。2ヶ所ほど貼るのがおすすめです。洗面台の扉裏とゴミ箱に面ファスナーを貼れば、ゴミ箱を隠しながら浮かせて収納できます♪



こんにちは！
お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

京阪ホーム社員一同

あなたの街の京阪ホームです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

人と暮らしに寄り添う技術とデザイン

リシエル さまざまな工夫で使い勝手を究めた数々のアイテム。
リシエルの使いやすさが暮らしの質を高めます。

LIXIL



セラミックトップ

熱にも、キズにも、汚れにも強い。だから調理に専念できます。



らくパツと収納

扉が斜めに傾く働きを利用して、引き出しを開けるための労力を軽減した収納。



ハイブリッドクォーツシンク

丈夫でキレイ。お手入れしやすい素材を使用した美しいシンク。



リクシルでお得に!!
フロントオープン食洗機なら
リクシルキッチン
セット割キャンペーン
2026年5/1(水) - 2027年3/31(水)
間口60cm ¥100,000 OFF!!
間口45cm ¥50,000 OFF!!

ミーレ製・パナソニック製のフロントオープン食洗機セット割キャンペーン

対象キッチンとフロントオープン食洗機をセットでご成約頂いた方は、メーカー希望小売価格より割引をします。

対象キッチン:リシエル または ノクト



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え: ①男の子の靴下 ②壁の絵 ③ぬいぐるみ ④女の子のヘアバンド ⑤お母さんのシャツ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社京阪ホーム

TEL 0120-26-7575

https://keihanhome.co.jp

真夏の調理はうんざり

住まいの快適レポート

火を使わず、パパッと作れるアイデアメニュー

暑い夏。キッチンでのご飯作りはつらいもの。火を使わずに作れる、栄養満点・時短メニューで、健康的な毎日を！

夏バテ・熱中症予防に積極的にメニューに取り入れたい食材

疲労回復・スタミナアップにビタミンB群・ビタミンC

豚肉・鶏肉・うなぎ・ホタテ・マグロ・サバ・豆類・長芋など

発汗で失われやすいカリウム・水分補給に

トマト・ブロッコリー・アボカド・オクラ・切り干し大根など



炊飯器でほったらかしサバ缶ラタトゥイユ

材料 (2人分)

- トマト缶 (200g)
- サバ缶水煮 (1缶)
- ナス (1本)
- 黄パプリカ (1/2 個)
- ズッキーニ (1/2 本)
- ローリエ (1枚)
- すりおろしニンニク (1片)
- 白ワイン (大さじ2)
- 顆粒コンソメ (小さじ1)
- オリーブオイル (適量)

作り方

- 1 ナスとズッキーニは約3cm 厚さの半月切り、黄パプリカは一口大の乱切りにする。
- 2 炊飯器にサバ缶 (汁ごと) など材料すべてを入れて、早炊きモードで炊飯する。
- 3 器に盛り、オリーブオイルをかける。



切って、すって、のせるだけネバネバ五色丼

材料 (2人分)

- 納豆 (2パック)
- ネギトロ (100g)
- オクラ (2本)
- 長芋 (適量)
- 卵黄 (2個)
- ご飯 (丼2杯分)
- めんつゆ (適量)

作り方

- 1 納豆をかきまぜ、長芋はすりおろしておく。オクラは小口切りにする。
- 2 丼にご飯を入れて、卵黄以外の具材を放射状に盛り付け、中央に卵黄を乗せて、めんつゆを全体にかける。



洗い物も最小限のレンジ調理豚バラもやしポン酢

材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り (150g)
- もやし (1袋)
- ポン酢・ゴマ油 (適量)
- 万能ネギ (適宜)

作り方

- 1 耐熱皿にもやしを敷き詰め、豚バラ肉を重ねないように広げてのせる。
- 2 ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で約5~6分、お肉に火が通るまで加熱する。仕上げにポン酢とゴマ油を回しかけ、万能ネギをちらす。



オススメ商品
カーポート SW

“風から暮らしを守る” 業界最高水準の耐風圧強度とシンプルな機能美を兼ね備えた、カーポート SW。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

耐風圧強度46m/秒
相当で風の日も安心。

ファサード空間に
快適さとデザインを
提供します。

商品のお問合せは…

株式会社京阪ホーム

TEL. 0120-26-7575
<https://keihanhome.co.jp>